

## КАК МИНОВАТЬ КРИЗИС 7 ЛЕТ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*Маренникова В.В.*

*магистрант, Факультет педагогики, психологии и социальных наук, Пензенский государственный университет, РФ, г. Пенза, e-mail: [marennikova03@gmail.com](mailto:marennikova03@gmail.com)*

---

В статье рассматривается кризис 7 лет как естественный этап в развитии ребенка, сопровождающийся изменениями в его эмоциональной, социальной и когнитивной сферах. Переход к школьному обучению требует от ребенка освоения новой социальной роли, повышения уровня самоконтроля и адаптации к учебным требованиям. Рассматриваются основные проявления кризиса: упрямство, эмоциональная нестабильность, снижение мотивации, трудности с саморегуляцией и протестное поведение. Анализируются их причины и влияние на успешность адаптации ребенка к школе.

В статье предложены методические рекомендации для педагогов и родителей, направленные на поддержку ребенка в период кризиса. Рассматриваются стратегии по формированию положительного отношения к школе, развитию самоконтроля и произвольности, управлению эмоциональными реакциями, снижению уровня тревожности и сопротивления учебному процессу. Особое внимание уделяется созданию комфортной образовательной среды и эффективному взаимодействию семьи и школы, что способствует снижению стресса и формированию устойчивой учебной мотивации.

Подчеркивается, что кризис 7 лет — временный, но значимый этап, требующий чуткого подхода со стороны взрослых. Комплексная поддержка помогает ребенку преодолеть трудности переходного периода и успешно адаптироваться к школьной жизни.

---

Ключевые слова: кризис 7 лет, школьная адаптация, эмоциональная нестабильность, самоконтроль, мотивация к учебе, протестное поведение, взаимодействие семьи и школы.

---

## HOW TO OVERCOME THE CRISIS OF 7 YEARS: METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PRIMARY SCHOOL TEACHERS

*Marennikova V.V.*

*master student, Faculty of Pedagogy, Psychology and Social Sciences, Penza State University, Russian Federation, Penza*

---

The article examines the seven-year-old crisis as a natural stage in a child's development, accompanied by emotional, social, and cognitive changes. The transition to school requires the child to adopt a new social role, improve self-regulation, and adapt to academic demands. The article discusses key manifestations of the crisis, including stubbornness, emotional instability, decreased motivation, self-regulation difficulties, and oppositional behavior, analyzing their causes and impact on school adaptation.

The paper offers methodological recommendations for teachers and parents to support children during this transition. Strategies are suggested for fostering a positive attitude toward school, developing self-control and voluntary attention, managing emotional reactions, reducing anxiety, and addressing resistance to learning. Special attention is given to creating a comfortable educational environment and fostering effective family-school cooperation, which helps minimize stress and build sustainable academic motivation.

The article emphasizes that the seven-year-old crisis is a temporary yet significant phase that requires a sensitive approach from adults. Comprehensive support enables children to overcome transitional challenges and successfully adapt to school life.

---

Keywords: seven-year-old crisis, school adaptation, emotional instability, self-regulation, academic motivation, oppositional behavior, family-school interaction.

---

Кризис 7 лет – это сложный и важный этап в развитии ребенка, связанный с переходом от дошкольного детства к школьному обучению. В этот период меняется отношение ребенка к себе, к взрослым и к деятельности, формируются новые формы общения и самоконтроля. [1]. Проявления кризиса могут включать упрямство, капризность, эмоциональную нестабильность, снижение мотивации и сложности в адаптации к школьным требованиям.

Рассмотрим подробнее особенности кризиса 7 лет.

### *1. Изменение социальной роли и «позиция школьника»*

Ребенок начинает осознавать себя учеником, что влечет за собой необходимость соответствовать новым требованиям. Он воспринимает школу как серьезную сферу жизни, где успех оценивается взрослыми, а ошибки могут вызывать тревожность.

Проявления:

- стремление выглядеть «взрослым» и значимым в глазах окружающих;
- потребность в признании своих успехов, болезненная реакция на неудачи;
- противоречивость: желание учиться сочетается с трудностью подчиняться новым правилам.

### *2. Развитие произвольности и самоконтроля*

К 7 годам ребенок начинает осваивать основы саморегуляции. Однако этот процесс еще несовершенен: ему сложно долго концентрироваться, следовать инструкциям и сдерживать импульсивные реакции.

Проявления:

- быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания;
- трудности с выполнением заданий по инструкции;
- колебания между «хочу» и «надо»: ребенок осознает необходимость учиться, но не всегда может организовать себя.

### *3. Эмоциональная нестабильность*

Эмоциональная сфера ребенка становится более сложной, но пока недостаточно устойчива. Это может выражаться в капризности, резких перепадах настроения, повышенной обидчивости.

Проявления:

- чувствительность к критике, болезненное восприятие неудач;
- эмоциональные всплески, раздражительность;
- повышенная тревожность, страх не справиться с требованиями школы.[2].

### *4. Кризисное поведение и протестные реакции*

Период кризиса сопровождается изменением отношений с родителями и взрослыми. Ребенок начинает по-новому осознавать себя и может проявлять упрямство, сопротивление, желание отстаивать свою независимость.[2].

Проявления:

- нежелание выполнять задания, отказы («Я не хочу!», «Я не буду!»);
- демонстративное поведение, попытки привлечь внимание;
- споры с родителями и учителями, стремление поступать по-своему.

## *5. Развитие «внутреннего плана действий»*

Кризис 7 лет связан с формированием способности к рефлексии – ребенок начинает думать о своих поступках и их последствиях. Однако эта способность только развивается, поэтому детям сложно планировать деятельность и прогнозировать результаты своих действий.

Проявления:

- размышления о своих поступках, переживания из-за совершенных ошибок;
- повышенное внимание к мнению окружающих;
- стремление анализировать, но пока недостаточные навыки планирования.

Важно отметить, что несмотря на общие закономерности, проявления кризиса 7 лет могут значительно варьироваться у разных детей. Психологические исследования подтверждают, что индивидуальные особенности развития, темперамент и жизненный опыт играют существенную роль в том, как ребенок воспринимает и преодолевает этот переходный этап. Поэтому педагогам и родителям рекомендуется применять персонализированный подход, учитывая уникальные потребности каждого ребенка. [3]. Такой подход способствует не только снижению уровня тревожности и стрессовых реакций, но и активному развитию навыков саморегуляции, что в дальнейшем положительно сказывается на успешности школьной адаптации и общем эмоциональном состоянии ребенка.

Кризис 7 лет – это не просто сложный этап, а важный шаг в развитии личности ребенка. Он связан с формированием новых психических функций, социальной роли и самооощения. Проявления кризиса носят временный характер, но требуют чуткого педагогического и родительского сопровождения. Правильное взаимодействие с ребенком в этот период помогает ему успешно адаптироваться к школьной жизни, снизить тревожность и сформировать позитивное отношение к учебе. [4].

Для того, чтобы минимизировать стресс, снизить протестные реакции и создать условия для успешного освоения учебной деятельности мы предлагаем следующие методические рекомендации.

*1. Поддержка формирования «позиции школьника»* - ребенок осознает себя учеником, но ему еще сложно адаптироваться к новой социальной роли. Важно поддерживать его интерес к учебе и формировать положительное отношение к школе.

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- постепенно вводить школьные правила, объясняя их значимость и пользу;
- демонстрировать, что ошибки – это часть обучения, а не повод для наказания;
- создавать ситуации успеха: хвалить за старание, отмечать даже небольшие достижения;

- включать в занятия игровые элементы, чтобы переход от дошкольной жизни был мягким.

2. *Развитие самоконтроля и произвольности* - ребенку сложно долго концентрироваться, выполнять инструкции и планировать свою работу. Учитель должен помогать развивать навыки саморегуляции и организованности.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- давать четкие, короткие инструкции, повторяя их при необходимости;
- использовать наглядные схемы, алгоритмы, пошаговые разборы заданий;
- постепенно увеличивать время концентрации внимания, чередуя виды деятельности;
- поощрять самостоятельность, но помогать планировать работу (например, задавать вопросы: «С чего начнем?», «Что делать дальше?»).

3. *Снижение эмоциональной нестабильности* - кризис 7 лет сопровождается перепадами настроения, чувствительностью к неудачам и повышенной тревожностью. Учителю важно создать эмоционально безопасную среду.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- проявлять доброжелательность, избегать резких замечаний и сравнения детей друг с другом;
- учить детей рефлексии: обсуждать их эмоции, поддерживать разговор о переживаниях;
- использовать дыхательные упражнения, спокойную музыку, короткие физкультминутки для снятия напряжения;
- не подчеркивать ошибки в работе, а предлагать их исправить с позитивным настроем.

4. *Управление протестным поведением и конфликтами*

Проявления упрямства и несогласия – это попытки ребенка осознать свои границы и проявить самостоятельность. Важно помнить, что давление и жесткий контроль могут усилить сопротивление.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- объяснять смысл школьных правил, предлагать детям самим участвовать в их формулировании;
- договариваться с ребенком, а не навязывать свою волю (например: «Давай выберем, с какого задания начнем»);
- использовать мягкие формулировки, например, не «Ты должен сделать», а «Попробуй сделать так, как удобно, но с учетом правил»;
- включать детей в коллективные обсуждения и совместный поиск решений конфликтных ситуаций.

5. *Развитие навыков планирования и самоконтроля* - ребенок только начинает осваивать умение анализировать свои поступки и предвидеть последствия. Учитель должен помочь ему развить эту способность.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- обсуждать учебные планы на день («Сегодня мы узнаем, как...», «После перемены нас ждет...»);

- поощрять самоанализ («Как ты думаешь, почему это задание получилось хорошо?»);

- использовать дневники успехов, где дети могут отмечать свои достижения;

- помогать формулировать цели на урок («Чему мы научимся сегодня?»).

6. *Создание комфортной образовательной среды* - комфортная атмосфера снижает стресс и помогает ребенку адаптироваться к учебному процессу.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- организовывать зону комфорта в классе, где ребенок может расслабиться при эмоциональном напряжении;

- создавать условия для сотрудничества, а не конкуренции между учениками;

- поощрять дружеские взаимоотношения, проводить занятия на развитие общения;

- быть терпеливым к возрастным особенностям детей, учитывать их индивидуальные темпы адаптации.

7. *Взаимодействие с родителями* - эффективная работа по преодолению кризиса 7 лет требует сотрудничества семьи и школы. Учителю важно вовлекать родителей в процесс адаптации ребенка.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- разъяснять родителям возрастные особенности детей и проявления кризиса 7 лет;

- советовать родителям поддерживать учебную самостоятельность ребенка, а не выполнять задания за него;

- рекомендовать позитивный стиль общения с ребенком, исключая критику и запугивание («В школе тебя быстро научат!»);

- регулярно обсуждать с родителями успехи ребенка, давать конкретные советы по снижению тревожности.

Также не стоит забывать, что эффективное преодоление кризиса возможно только при комплексном подходе, включающем работу не только учителя, но и родителей. Взаимодействие сторон помогает не только своевременно выявлять трудности в адаптации ребенка, но и совместно разрабатывать стратегии поддержки, учитывающие индивидуальные особенности каждого ученика. Совместная работа способствует созданию единой системы ценностей и ожиданий, что положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка и его

отношение к обучению.[5]. Такой подход позволяет педагогам и родителям обмениваться опытом, корректировать методы воспитания и обучения, а также совместно отслеживать динамику развития ребенка в этот важный переходный период.

Родители являются главными фигурами привязанности ребенка, их поддержка во многом определяет успешность адаптации к школе. Рассмотрим моменты, на которые следует обратить внимание родителям.

*1. Формирование позитивного отношения к школе:*

- говорить о школе в позитивном ключе, подчеркивать интересные моменты;
- показывать личный интерес к учебе ребенка, обсуждать школьные события;
- избегать запугивания («В школе тебя быстро научат слушаться!») и чрезмерных ожиданий.

*2. Организация комфортного режима дня:*

- устанавливать четкий распорядок дня, обеспечивающий баланс учебы, отдыха и сна;
- ограничивать время использования гаджетов перед сном, чтобы избежать переутомления;
- обеспечивать ребенку возможность двигательной активности (прогулки, игры на свежем воздухе).

*3. Поддержка учебной самостоятельности:*

- не делать задания за ребенка, а помогать разобраться в сложных моментах;
- развивать ответственность, позволяя ребенку самому собирать рюкзак и планировать уроки;
- хвалить за старание, а не только за результаты.

*4. Управление эмоциями ребенка:*

- учить ребенка выражать свои чувства словами, обсуждать эмоции;
- поддерживать тактильный контакт (объятия, поглаживания) для снижения тревожности;
- спокойно реагировать на протестные реакции, не включаться в конфликты.

*5. Взаимодействие с учителем:*

- быть в контакте с педагогом, обсуждать успехи и трудности ребенка;
- прислушиваться к рекомендациям учителя, учитывать его опыт;
- не сравнивать ребенка с другими, а отмечать его индивидуальный прогресс.

Кризис 7 лет – это естественный этап взросления ребенка, который требует чуткости и поддержки со стороны взрослых. Успешное преодоление этого периода возможно при грамотном педагогическом сопровождении и активном участии родителей. Совместная работа

семьи и школы помогает ребенку адаптироваться к учебной деятельности, снизить стресс и сформировать устойчивую мотивацию к обучению.

Кризис 7 лет – это важный этап в развитии ребенка, который сопровождается серьезными изменениями в его эмоциональной, социальной и когнитивной сферах. Он связан с переходом к школьному обучению, формированием новой социальной роли и освоением навыков самоконтроля. Проявления кризиса, такие как упрямство, эмоциональная нестабильность и протестное поведение, являются естественными и временными, но требуют внимания со стороны родителей и педагогов.

Грамотное сопровождение ребенка в этот период помогает ему легче адаптироваться к школьной жизни, снизить тревожность и сформировать позитивное отношение к учебе. Поддержка со стороны взрослых, создание комфортной образовательной среды, развитие навыков саморегуляции и планирования, а также сотрудничество семьи и школы являются ключевыми факторами успешного преодоления кризиса.

Важно помнить, что кризис 7 лет – это не проблема, а закономерный этап развития, который при правильном подходе становится основой для формирования самостоятельности, ответственности и устойчивой учебной мотивации.

Проведённое исследование подчеркивает важность своевременной диагностики и комплексного подхода к преодолению кризиса 7 лет. Выявленные особенности поведения и эмоциональные изменения свидетельствуют о том, что адаптация ребенка к школьной среде требует не только методической поддержки, но и постоянного совершенствования педагогических стратегий. Дальнейшие эмпирические исследования в этой области могут способствовать более глубокому пониманию индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также разработке новых, более эффективных методов коррекции кризисных проявлений. Такой подход позволит обеспечить не только успешное прохождение переходного этапа, но и создание прочной основы для дальнейшего личностного и образовательного развития ребенка.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Иванова Инна Александровна Проблема адаптации первоклассников // Проблемы Науки. 2015. №4 (34). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-adaptatsii-pervoklassnikov> (дата обращения: 15.10.2024).
2. Казачкина Ю. Ю. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТОВ // Форум молодых ученых. 2017. №11 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-sovremennyh->

uchaschihsya-mladshih-klassov-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-kak-predposylki-vozniknoveniya (дата обращения: 13.11.2024).

3. Модина Ирина Алексеевна Культурно-исторические основания психологической готовности к школьному обучению // Достижения науки и образования. 2018. №11 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturno-istoricheskie-osnovaniya-psiologicheskoy-gotovnosti-k-shkolnomu-obucheniyu> (дата обращения: 23.12.2024).

4. Дорофеева Г. А. Психоэмоциональная адаптация первоклассников // Известия ЮФУ. Технические науки. 2003. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihuemotsionalnaya-adaptatsiya-pervoklassnikov> (дата обращения: 08.10.2024).

5. Собирова Нодира Зокировна Инновационные формы сотрудничества отношений между родителями и педагогами начальной школы // Достижения науки и образования. 2020. №2 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-formy-sotrudnicheskih-otnosheniy-mezhdu-roditelyami-i-pedagogami-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 06.01.2025).